



اتاق مشوره

کیفیت یا کمیت؟ مسئله این است...

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



کیفیت مطالعه و کمیت آن یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های داوطلبان آزمون سراسری است. نکته‌ای که شاید در نگاه اول بسیار بدیهی جلوه کند اما یکی از دلایل اصلی نتیجه نگرفتن داوطلبان نسبت به تلاش خود محسوب می‌شود، سردرگمی در همین کیفیت و کمیت است.

کمیت مطالعه، مقدار زمانی است که برای مطالعه‌ی یک درس اختصاص می‌دهید یا به عبارت ساده‌تر همان ساعت مطالعه است. کیفیت مطالعه، میزان بازده و استفاده‌ی شما از آن واحد زمانی است. کیفیت، شیوه‌ی درس خواندن شما در واحدهای مطالعاتی است.

نکته‌ی مهم این است که هیچ‌کدام از این دو مشخصه به تنهایی مفید نیستند. چه بسا حفظ و ارتقای یکی از آن‌ها و عدم توجه به دیگری، می‌تواند باعث افت و بازده مطالعه شود. به عنوان مثال کسی را تصور کنید که فقط دغدغه‌اش افزایش کمیت یا به عبارتی افزایش ساعت مطالعه باشد؛ طبیعی است که به خاطر رسیدن به این خواسته، ممکن است هر نگاه کردنی به کتاب را جزو ساعت مطالعه‌اش محسوب کند. در حالی که مفاهیم مورد نظر نوشته را درک نکرده باشد. برای این داوطلب هدف از مطالعه، صرفاً افزایش ساعت و به پایان رساندن کتاب خواهد بود. طبیعی است که چنین داوطلبی با وجود ساعت مطالعه‌ی بالا، همواره از نتایج ضعیف خود شکایت داشته باشد. زیرا تلاش او هدفمند نیست و محتوایی ندارد. درست مانند کسی که مسیری را با چشم بسته بپیماید. طبیعی است که در این حالت هیچ کدام از اجزای مسیر برای وی قابل درک و یادگیری نخواهد بود.

اکنون شخصی را تصور کنید که صرفاً به کیفیت مطالعه اهمیت می‌دهد. این داوطلب به خاطر وسواس بالا و تمرکز زیاد روی کیفیت مطالعه، زمانی بیش از حد مورد نیاز به یک مبحث اختصاص می‌دهد. واضح است که وی در طول یک روز مطالب و درس‌های کمی را مطالعه خواهد کرد. نتیجه‌ی این کار برای وی توقف، خستگی و کم بازده بودن فرآیند مطالعه خواهد بود.

باید بین کمیت و کیفیت تعادل برقرار کرد و هر چه این تعادل بیش‌تر باشد، مطالعه نیز مفیدتر است. البته این تعادل بستگی به شرایط و موقعیت‌ها هم خواهد داشت. مثلاً در دور اول خواندن هر درس با اختصاص دادن کمیت (زمان) بیشتر نسبت به دوره‌های بعدی، می‌توان به همان کیفیت و بازده حاصل از دوره‌های دوم و سوم رسید. یعنی در دوره‌های دوم و سوم مطالعه، با صرف زمان کمتر می‌توان بازده بسیار خوبی داشت.

بنابراین هرگاه هنگام مطالعه‌ی یک درس به گونه‌ای احساس خستگی کردید که فهم درس برای‌تان دشوار بود، اصرار به ادامه‌ی مطالعه در آن شرایط نداشته باشید. کمی استراحت کنید تا ذهن‌تان آمادگی لازم برای ادامه‌ی کار را پیدا نماید. اغلب در چنین حالتی، پرداختن به درسی دیگر نیز همین حالت رفع خستگی را ایجاد می‌کند. هدف‌تان از مطالعه صرفاً پر کردن ساعت نباشد، زیرا تأثیری در پیشرفت شما نخواهد داشت. به عبارتی «هیچ‌وقت اصرار بر کمیت بدون کیفیت نداشته باشید.»

راهکارهایی ساده برای افزایش کمیت مطالعه:

۱. استفاده از برنامه‌ی مکتوب: برنامه‌ی مکتوب فواید فراوانی دارد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به عدم سردرگمی و آشفتگی مطالعه‌ی دروس، ارزیابی سطح مطالعه و تشخیص میزان نیاز به مطالعه‌ی بیش‌تر هر درس پس از چند آزمون و ... اشاره کرد

۲. ثبت زمان‌های تلف‌شده با ذکر دلیل: اگر دلایل از دست رفتن زمان خود را به سرعت تشخیص بدهید و سعی بر کنترل آن داشته‌باشید، می‌توانید از زمان‌های خود به بهترین شکل استفاده کنید.

راهکارهایی ساده برای افزایش کیفیت مطالعه:

۱. اختصاص زمان ویژه برای هر درس: سعی کنید با توجه به شناختی که از وضعیت خود دارید، مطالعه‌ی هر درس را در زمان خاصی انجام دهید. مثلاً اگر در اول صبح، بیش‌ترین انرژی ممکن را دارید، باید این زمان را به مطالعه‌ی درس‌های تمرینی و تحلیلی خود اختصاص دهید.

۲. رعایت تنوع مطالعاتی در هر روز: سعی کنید برنامه‌ی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که واحدهای متنوع درسی در طول روز در آن گنجانده شود. این امر سبب می‌شود خستگی مغز به تأخیر انداخته‌شود و دیرتر احساس خستگی کنید. ضمناً بیش از ۲ واحد درس تمرینی و تحلیلی پشت هم مطالعه نکنید. به عبارت ساده‌تر، اگر مجبور بودید دو وقت مطالعاتی را به هم متصل کنید و در آن زمان یک درس تمرینی و تحلیلی را مورد مطالعه قرار دهید، حتماً پس از این دو وقت، یک زمان مطالعاتی به دروس خواندنی اختصاص دهید.